

▶ 5~12ページはなか区版です

特集  
1

# 高齢者が 元気で自分らしく 暮らせるまちに

# なか 7

No.297/2022年

## 地域包括ケアシステムをご存じですか？

いくつになっても住み慣れたまちで自分らしく暮らすためには、医療・介護・介護予防・生活支援が切れ目なく一体的に提供されるシステムが必要です。それが「地域包括ケアシステム」です。



## 中区の現状と課題

高齢者独居世帯割合※1

**18.7%** ▶ 市内で1番高い

課題: 地域での「見守り」が必要

65歳以上の要介護認定率※2

**20.6%** ▶ 市内で2番目に高い

課題: 介護予防・重症化予防の取り組み強化

自治会・町内会加入率※3

**59.5%** ▶ 市内で2番目に低い

課題: 地域の「つながり」を増やす

※1・2 横浜市統計情報ポータルから  
※1 「世帯人員別世帯数(住民基本台帳による)」(令和4年3月)より  
※2 「介護保険被保険者、認定者、保険料徴収の状況」(令和3年3月)・  
「年齢別人口(住民基本台帳による)」(令和3年3月)より  
※3 横浜市民局自治会町内会調査結果から  
「自治会町内会加入世帯数及び加入率の推移」(令和3年4月)

## 中区の取り組みを 紹介します

現状と課題を踏まえ、必要な取り組みについてまとめたプランを策定しました。75歳以上人口が増加する2025年度に向けて、関係機関一丸となって取り組みを進めます！

プランについての  
詳細はこちら▶



### 介護予防・元気づくり

介護予防教室や講演会の開催、地域活動への講師派遣を通して、介護予防・健康づくりに関する知識を広めます。



### 意思決定の支援

自分の生き方や大切にしていることを書き留めておく「エンディングノート」を活用できるよう、分かりやすい情報の発信を行います。



### 多様な主体による生活支援

地域活動の支援者のネットワークづくりやNPO法人・企業・商店会などさまざまな主体との連携強化を進め、地域特性とニーズに応じた生活支援サービスを創出します。



### 認知症の支援

講演会やインターネットを活用し、認知症に関する正しい知識の普及を進め、地域ぐるみで認知症の人を見守るための取り組みを進めます。



### 医療・介護の連携

在宅医療・介護についての市民向け講演会や関係者向けの研修を行います。また、医療・介護などの関係者の交流の場を増やします。



### 寿地区の支援

高齢化率50%を超える寿地区における課題に対応するため、会議などにより支援者間の連携を強化していきます。



【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167 fax 224-8159

## 中区役所

〒231-0021  
横浜市中区日本大通35  
☎ 224-8181 (代表)

## 開庁時間

● 平日8時45分～17時  
● 第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

## 人口・世帯数

👤 150,747人  
🏠 85,680世帯  
(2022年6月1日現在)



## 中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



## 編集・発行

中区役所広報相談係  
☎ 224-8123  
☎ 224-8214





7月は中なかいいネ! 推進月間です

## 特集2 深めましょう 地域とのつながり

地域の人々がお互いに支え合いながら、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるまちづくりを目指す計画が「中なかいいネ! (中区地域福祉保健計画)」です。この計画を進めるためには、中区に住む人・働く人すべての人の協力が必要です。

まずは、あいさつをしたり、健康のために運動をしたり、できることから取り組みましょう。次に身近な地域のイベントに参加するなど、地域とのつながりを深めてみませんか?



【問合せ】 区役所事業企画担当 ☎ 224-8331 fax 224-8157

取り組みのテーマは **えん結び** と **元気いっぱい**

中なかいいネ!  
について  
詳しくは▶



### えん結び

お互いに関心を持ちましょう。時にはみんなで暮らしの困りごとの解決を考えてみましょう

例えば、こんなことから始めませんか



地域の防災訓練に参加して、いざというとき助け合える近くの知り合いを増やしましょう。



住んでいる地域のことを知り、身近な人と話をしてみましょう。興味のあるイベントに参加してみましょう。



第6地区の盆踊り・縁日(山元小学校)  
※写真は新型コロナウイルス感染症が拡大する令和元年以前のものです



例えば、こんな「えん結び」に参加しませんか

### 親子のひろば

～主任児童委員と一緒に～



子育ては分からないことだらけで、悩みを抱える保護者も少なくありません。そんな保護者や子どもたちが地域とつながることができるように、主任児童委員や地域の子育て支援者と一緒に気軽に遊べる「親子のひろば」を開催しています。

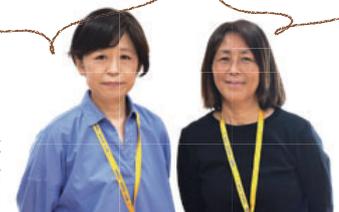
主任児童委員は、児童福祉を専門に扱う民生委員のことで、学校と連携して小中学生の登下校の見守りを行うなど地域の子育てをサポートしています。

広いお部屋で、子どもと一緒に遊ばせよう! 育児のちょっとした悩みや日ごろ思っていること、気軽におしゃべりして息抜きしませんか?

ひろばでお友達ができたり、情報交換したり、世界が広がるかもしれません!

◀本教ポートハイムセンター  
親子のひろば利用者の  
皆川 純子さんと莉麻ちゃん

本教・根岸地区  
主任児童委員  
大西 尚美さん(左)  
東 幸子さん(右)



親子のひろば・主任児童委員についての問い合わせは 区役所運営企画係まで ☎ 224-8151 fax 224-8157



# 元気いっぱい みんなでこころとからだの健康づくりをしましょう

例えば、こんなことから始めませんか

みんなと一緒に  
ラジオ体操!



世代を超えて  
さまざまな人と交流し、  
こころもからだも  
健康に!

血圧も体重も  
気になるし、  
運動しましょうよ



一緒に歩かない?



身近な人は健康ですか?  
声を掛けあって健康のために  
何かはじめてみませんか!



第1北部地区のラジオ体操(本町小学校)  
※写真は新型コロナウイルス感染症が拡大する令和元年以前のものです。

食や運動などに関する健康講座で  
一緒に学びましょう



例えば、こんな「元気いっぱい」に参加しませんか

## 地域の健康づくり教室

～保健活動推進員が呼びかけて～



▲中本牧コミュニティハウス  
健康づくり教室参加者の皆さん

まず体操を1時間! 体がほぐれた後は、  
地元の薬局の薬剤師さんの健康講座です。  
今回のテーマは「食べて元気にフレイル予防」

健康のことは気になるけれど、よく分からないことが多く、運動も一人では続かないという人も多いのではないでしょうか。保健活動推進員は「地域の健康づくり」をテーマに、ノルディックウォーキングや健康づくり教室での体操、ミニサロン、保健師と一緒に健康ミニチェックなど、各地区で工夫を凝らしてさまざまな活動をしています。ぜひ一緒に健康づくりに取り組んでみましょう。

保健活動推進員は地域の健康づくりのリーダーです。区役所と協力しながら地域の健康づくりの推進のために活躍しています。

ひざや腰の不調を改善するため、こわごわ始めた人も、いつしか「お友達に会いたいから!」と参加するのが楽しみになるようです。換気をして、密を避けて開催しています。興味のある人はぜひ見学に来てください。男性の参加も大歓迎!

第4地区南部  
南部保健活動推進員  
清水 綾子さん



地域の健康づくり教室、保健活動推進員についての問い合わせは 区役所健康づくり係まで ☎224-8333 fax 224-8157

## 地域活動に興味がある・参加したい人は お近くの地域ケアプラザまで

地域ケアプラザは高齢者、子ども、障害のある人など、誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取り組みを行っている、横浜市独自の施設です。

地域ケアプラザでは

- 体操教室や食事会などの開催
  - 多目的ホールなどの利用申し込みの受け付け、貸し出し
  - ボランティア活動の相談の受け付け
- などを行っています。地域活動に興味がある、参加したい人は、気軽に相談してください。

- 新山下地域ケアプラザ  
(📍みなと赤十字病院入口)  
☎625-1911 fax 625-1865
- 麦田地域ケアプラザ  
(📍麦田町)  
☎664-6023 fax 664-6075
- 箕沢地域ケアプラザ  
(📍根岸台・旭台)  
☎663-6960 fax 228-1828

- 不老町地域ケアプラザ  
(📍伊勢佐木長者町駅)  
☎662-0161 fax 662-0192
- 本牧原地域ケアプラザ  
(📍和田山口)  
☎623-0971 fax 623-0977
- 本牧和田地域ケアプラザ  
(📍二の谷・東福院前)  
☎622-1211 fax 622-1290

区役所では7月4日(月)～29日(金)まで区役所別館1階で各地区の取り組みを紹介するパネルを週替わりで展示します。ぜひご覧ください。



区内13地区  
の活動を紹  
介します!

# なか情報ひろば

今月11日から翌月10日までのイベントなどを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要  
 ※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ  
 ※詳細は各担当部署へお問い合わせください

- |         |        |        |            |
|---------|--------|--------|------------|
| 🕒 日時・期間 | 💰 費用   | 📠 ファクス | 📮 郵便番号・住所  |
| 📍 会場    | 📄 申込み  | ✉ Eメール | 📋 行事名      |
| 👤 対象・定員 | 🗨 問合わせ | 🚏 バス停  | 👤 氏名(ふりがな) |
| 👶 保育    | ☎ 電話   | 🚉 最寄り駅 | 👤 年齢       |

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

## 講座・催し

### パソコン初心者講座と 使い方相談コーナー

▶初心者講座(全18回)  
 8月～12月の第1・2・3水曜、1月の第2・3・4水曜10時～11時30分 10人(抽選) 6,000円 7月19日(火)までに往復はがき(行・行・行・行・行)を記入/必着で  
 ▶使い方相談コーナー  
 毎月第1・3木曜13時～16時 500円/回  
 【共通】📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📍同センター  
 ☎224-8138 📠224-8343

### 動画編集ボランティア 養成講座(全3回)

映像編集や動画作成を行うボランティアを養成する講座です。作成した動画はなか区民活動センターのHPに掲載されます。 7月30日、8月6日・20日の土曜13時～15時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 10人(先着) あり 7月11日(月)から電話・Eメール(行・行・行・行・行)を記入)で 📍同センター  
 ☎224-8138 📠224-8343  
 📧na-katsudou@city.yokohama.jp

### 広げよう! 深めよう!! 水彩でアートの輪!!! ～みんなの夏の思い出を描こう

虹やシャボン玉を水彩で描くワークショップ。作品はgallery元町(元町5-216)に展示後、かながわ水彩ビエンナーレ展に特別参加として展示します。夏休みの自由研究としても。  
 8月13日(土)10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 5歳から小学生12人(未就学児は保護者同伴、先着) 500円  
 7月11日(月)から電話・来館で 📍同センター ☎224-8138 📠224-8343



### 横浜市場主催BBQイベント

市場隣接地でBBQ! 市場仕入れの海鮮・野菜が味わえます。週末はキッチンカーも出店。市場食材を活用したオリ

ジナルメニューを楽しめます。 8月13日(土)～28日(日)10時～18時(金・土・日のみ21時まで) 📍山内ふ頭(神奈川区山内町14番2) 📍BBQのみ会場内の人数を200人以下に調整するため、事前申し込みによる入場制限や利用時間制限を行います。 ¥BBQ 3,500円～ ※キッチンカーはメニューにより異なります  
 (BBQ)7月11日(月)からHPで 📍経済局中央卸売市場本場経営支援課 ☎459-3336 📠459-3307



### みんなの力で安全なまちに! 中区交通安全子どもポスター コンクール 作品募集

交通安全や交通事故防止をテーマに、ポスターを描いてみませんか。応募者全員に参加賞を、入賞者には賞状と記念品を贈呈します。 📍中区在住・在学の小学生 9月16日(金)までに区内市立小学校の児童は担任教諭、それ以外の人は区役所地域振興課(6階64番窓口)に直接持参か郵送 ※作品(約38cm×54cmの

画用紙)の裏面に学校名・学年・組(ふりがな)・(行・行)を記入で 📍区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215

## お知らせ

### ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 7月12日・26日、8月9日の火曜13時30分～16時30分 📍区役所本館3階 10人(15～39歳)・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) 📞電話・Eメール(行・行・行)を記入)で 📍よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📧ypt@sodateage.net

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

7月14日・21日・28日、8月4日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 📍横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 📠270-9932

# 歴史の散歩道

## 根岸駅 根岸湾の埋立と根岸線の開通

磯子区東町に所在する根岸駅は、JR東日本・JR貨物・神奈川臨海鉄道の駅で、根岸線(JR)と本牧線(神奈川臨海鉄道)が乗り入れている。本駅の海側周辺は、根岸湾の埋立事業によって造成された埋立地であり、日本最大級の製油所であるENEOS株式会社根岸製油所の施設が建ち並んでいる。

根岸湾の埋立は明治期から徐々に計画されており、住宅地区や国際的な観光地帯を造成する計画もあった。しかし、1957(昭和32)年に平沼亮三市長によって策定された「横浜国際港都建設総合基幹計画」によって、大規模臨海工業地帯造成の方針が示され、1959(昭和34)年に根岸湾第一期埋立工事が行われることになった。本工事は「A地区」(現磯子区新森町・新中原町・新杉田町)と「B地区」(現中区千鳥町・磯子区鳳町)に分かれていた。第一期埋立工事は1963(昭和38)年に竣工し、「A地区」には、日清製油や石川島播磨重工業など複数の企業が進出したが、現根岸駅前あたりの「B地区」では、約127.5haの埋立地すべてが日本石油精製株式会社(現ENEOS株式会社)の敷地となり、根岸製油所が建設されて現在に至る。同社はいち早く根岸湾埋立地の進出に名乗りを上げ、埋立事業実現に大きな貢献を果たしたため、「根岸湾臨海工業地帯の生みの親」と称された。

戦前、桜木町で終点となっていた国鉄の線路を、根岸磯子経由で大船方面まで延伸する計画が進められていたが、戦争

のために計画中断を余儀なくされていた。しかし、根岸湾埋立事業の成功には、鉄道の開通が不可欠であり、1957(昭和32)年に運輸大臣から桜木町～大船間の建設許可を得て、1959(昭和34)年より工事が開始される。この結果、1964(昭和39)年に第一期工事として桜木町駅～磯子駅間が開通し、「根岸線」と名付けられた。その後、1973(昭和48)年に根岸線の全線が開通する。根岸線は第一期工事竣工時の1964(昭和39)年5月19日に開業した後、乗客のみならず、根岸製油所で精製された石油製品を各地に運ぶ物流拠点としての機能を果たしている。

(横浜開港資料館調査研究員 西村 健)

鉄道150周年記念  
～中区・駅めぐり

図版「根岸湾及び金沢地区埋立計画平面図」(部分)  
1969(昭和44)年、横浜開港資料館所蔵

日ノ出川ソフトテニス教室

7月16日(土)、8月6日(土) ①10時～12時、②13時～16時 ※午前の部9時～10時、午後の部16時～17時フリー練習あり 日ノ出川公園(万代町3-6) 小学5年生以上(午後は高校生以上)※テニスシューズ・スポーツウェア着用 各500円(中学生以下300円) 中区ソフトテニス協会事務局(吉門) 090-8727-0404 yoshi1996s1999c@nifty.com

中区ソフトテニス協会 検索

子育て

親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。 ①7月8日(金)・②7月13日(水)10時～11時30分 ①技能文化会館7階和室(万代町2-4-7)、②本牧ポートハイツセンター 2階和室(錦町5) 【共通】 未就学児と保護者 区役所運営企画係 224-8151 224-8157

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預けたい人と預かれる人が会員登録をして、地域で子育ての支え合いをしましょう。 ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 7月13日(水)10時15分～11時15分・30日(土)14時～15時 各9人(先着) ▶本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13) 7月19日(火)10時30分～11時30分 9人(先着) 【共通】 電話・来館で 中区支部事務局(のんびりんこ内) 663-0676

子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。 7月27日(水)14時～15時 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 中区在住の20歳以上5人(先着) のんびりんこ 663-9715



●ホットおしゃべりサロン 【保育園・幼稚園のこと】

保護者同士一緒におしゃべりしましょう。 7月27日(水)10時30分～11時30分 未就学児と保護者6組(先着) 7月13日(水)から電話・来館で

●にじいろ

～発達に気になる子のおしゃべり会 心配なことを当事者同士で話しましょう。 8月1日(月)10時30分～11時30分 1歳6か月以上の未就学児と保護者5組(先着) 7月19日(火)から電話・来館で

●えいごであそぼう

英語遊び、手遊び、読み聞かせを楽しみましょう。 8月2日(火)15時～15時30分 未就学児と保護者6組(先着) 7月19日(火)から電話・来館で

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム

保護者同士一緒におしゃべりしましょう。 ▶のんびりんこに来所で 8月4日(木)11時～11時30分・19日(金)14時～14時30分 2～11か月の子と保護者各8組(先着) 各回2週間前から電話・来館で ▶オンラインで 8月5日(金)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) 7月22日(金)からHPで

●たくまっ子

ふれあい遊びと子育てミニ講座 8月6日(土)11時～12時 0～2歳の子と保護者8組(先着) 7月23日(土)から電話・来館で

**公立保育園に遊びに来ませんか**

**赤ちゃんサロン** 育児の悩みや情報交換など、おしゃべりしながらお友達をつくりましょう!身体計測・ベビーマッサージも行います。

**たまごの一む** 地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。

**看護師相談** 地域の保護者と子ども(未就学児)を対象に保健衛生・健康支援を行います。

**要予約** は1か月前から、**要予約** は1週間前から事前電話受け付け(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1) 641-1646 641-1613

●赤ちゃんサロン 要予約 7月21日(木)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/0～6か月 子と保護者各4組(先着)

●たまごの一む 7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜 開放、絵本貸出 9時30分～14時30分 育児相談 9時30分～16時

●夏の水あそび 7月26日(火)、8月3日(水)・9日(火)10時～11時

●園庭開放 月～金曜 9時30分～14時30分、土曜11時30分～12時30分



山手保育園(山手町124) 622-7403 622-7467

●たまごの一む 開放、絵本貸出 7月11日～8月10日の祝日を除く火、水曜9時45分～12時 育児相談 7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜9時45分～12時

●夏の水あそび 7月12日・19日・26日、8月2日・9日の火曜※参加希望者は事前に電話を。

●園庭開放 月～金曜10時30分～12時

錦保育園(錦町5) 621-5180 621-5124

●赤ちゃんサロン 要予約 7月22日(金)10時～11時 0歳児と保護者3組(先着)

●たまごの一む 開放、絵本貸出 7月11日～8月10日の祝日を除く火、水曜10時～12時30分 育児相談 7月11日～8月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～12時

●育児講座「保育園の人気メニュー」要予約 9月9日(金)10時～ 1歳～未就学児と保護者3組(先着)

●夏の水あそび 7月13日・20日・27日の水曜※参加希望者は事前に電話を。

●園庭開放 月～金曜10時～12時30分

**子どもと保護者の健診など** 問 区役所こども家庭係 224-8171 224-8159

[会場] 中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

**乳幼児健診** ※対象者には個別通知を 送付しています

4か月児:7月26日(火) 1歳6か月児:7月19日(火) 3歳児:7月12日(火)、27日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください

**要予約** 乳幼児・妊産婦 歯科相談

未就学児:7月19日(火)9時30分～10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人:7月19日(火)10時30分～10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー 要予約

[会場] 記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 [費用] 金額の記載のないものは無料 [対象] 原則、市内在住。\*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
禁煙相談*	予約時にお知らせします	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介	
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 65歳以上の人	
エイズ・梅毒の検査・相談	毎週木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	市外の人でも可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください	健康づくり係 224-8332 224-8157
食生活健康相談	7月21日(木)13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	7月29日(金)9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	7月29日(金)13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など 生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
①介護者のための こところの相談*	7月15日(金)、8月1日(月) ①13時30分～②14時30分～	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 区役所本館5階	①② 高齢者支援担当 224-8167
②もの忘れ相談*	7月26日(火) ①10時～②11時～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 区役所本館5階	③障害者支援担当 224-8166
③専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこところの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	[共通] 224-8159

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

## 施設からのお知らせ

施設のMAP  
情報はこちら▶



※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要  
※詳細は各施設にお問い合わせください  
※アイコン説明はP8に記載しています

今月11日から翌月10日  
までのイベントなどを掲載

### 野毛地区センター

野毛町3-160-4(桜木町駅)  
☎241-4535 ☎241-4889  
休第2月曜(祝は翌日)

#### ◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁画展示  
本町小学校児童の作品を展示。  
📅7月1日(金)～31日(日)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

#### ◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動か  
し、子どもとスキンシップ!  
📅7月15日(金)10時～11時  
休未就園児と保護者15組(先着)  
📞7月12日(火)から電話で

#### ◆笑顔広がる花咲く書道～絵心・書道 体験なしでも楽しい花書

テーマは「愛」、ハガキに想いをたっ  
ぷり詰め込んで文字やお花を描き  
ます。📅7月31日(日)13時～14時  
30分 休初めて体験する人6人(先  
着) ¥1,100円 📞7月12日(火)  
から電話で

#### ◆鉄道フェスタ2022

～夏休み恒例!鉄道模型運転会  
📅8月6日(土)11時～18時・7日(日)  
10時～15時

#### ◆小学生のための卓球教室(全5回)

～ルールや基礎を学んで楽しく体験!  
📅8月11日(祝・木)・12日(金)・13日  
(土)・18日(木)・19日(金)10時～11  
時30分 休小学生10人(先着)  
¥2,500円 📞7月12日(火)から電  
話で

### 今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

7月22日(金)11時～13時30分

区役所別館1階エントランスホール

ギョフエリ、  
ほっとスペース  
関内が  
販売します。  
ギョフエリの総菜パン、クロワッサン&デニッシュ

関区役所障害者支援担当  
☎224-8165 ☎224-8159

### 本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)  
☎622-4501 ☎622-4828  
休7/19(火)

#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌  
など。📅7月20日(水)11時～11時  
30分 休未就学児と保護者6組(先着)

#### ◆レディース脳トレ麻雀(全10回)

初心者対象。ゆっくりじっくり脳を活  
性化させましょう。📅7月20日～9  
月21日の毎週水曜12時10分～13時  
40分 休12人(先着) ¥6,000円  
📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆ヴォイストレーニング

📅7月21日(木)・29日(金)、8月12日  
(金)10時～10時45分 休各20人  
(先着) ¥各500円 📞7月11日  
(月)から電話・来館で

#### ◆ちょっと怖いおはなし会&肝試し

夏休み最初の土曜の夜は地区セン  
ター和室で夕涼み。📅7月23日(土)  
18時30分～20時 休30人(先着・小  
学4年生未満は保護者同伴) ¥200  
円 📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆夏休み課題応援企画

▶親子で作るハーバリウム  
2種類のハーバリウムを作ります。  
📅7月23日(土)13時～14時30分  
休8組(先着・大人だけの参加も可)  
¥2,000円/組 📞7月11日(月)から  
電話・来館で

#### ▶糸かけ「星と地球」 ～糸と釘が織りなすアート

板に釘を打ち、カラフルな糸をかけて  
仕上げます。📅7月26日(火)9時  
30分～11時30分 休12人(先着・  
小学4年生未満は保護者同伴・大人  
だけの参加も可) ¥800円 📞7  
月11日(月)から電話・来館で

#### ▶間伐材で飾り棚を作ろう ～横浜みどりアップ計画

市民が森に関わるきっかけ作り  
塗ったり、貼ったり、描いたり。  
📅7月29日(金)10時～11時30分

休小学生12人(先着) ¥300円  
📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆一日体験 キッズフラ(軽食付き)

フラダンスや髪飾り作りを体験してみ  
ませんか。📅7月31日(日)11時～15  
時 休小学生10人(先着) ¥1,000  
円 📞7月11日(月)から電話・来館で

### 竹之丸地区センター

竹之丸133-3(山手駅)  
☎651-5575 ☎651-5576  
休第3木曜(祝は翌日)

#### ◆くるくるマルシェ@竹之丸

横浜野菜の販売。とれたて、新鮮な横  
浜の野菜を通して、生産者の思いや  
調理法なども知ることができます。  
📅7月23日(土)10時～13時(売り切  
れ次第終了)

#### ◆こどものアトリエ ～ワクワク、ドキドキ陶芸に チャレンジ!

1kgの粘土を使って夏休みの自由課題  
として陶芸にチャレンジ。📅7月25  
(月)10時～15時 休小・中学生と  
保護者10人(先着) ¥2,300円  
📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆マリンバリトミック

プロのマリンパ奏者による音楽教育。  
📅7月26日(火)①10時～10時45分、  
②11時15分～12時 休未就園児と  
保護者各6組(先着) ¥各700円/組  
📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆こどものアトリエ ～アイシングクッキーを作ってみよう!!

お砂糖で出来たシュガーペースト、貝殻  
やアラザンを使って、食べられるサマー  
リースを作ります。📅8月5日(金)13  
時～15時 休小・中学生10人(先着)  
¥1,500円 📞7月11日(月)から電  
話・来館で

### 中本牧コミュニティハウス

本牧町2-351(小港・本牧2丁目)  
☎623-8483 ☎622-5517  
休第4月曜(祝は翌日)

#### ◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ば  
しましょう。📅7月12日(火)・26  
日(火)10時～10時45分 休1歳6  
か月～3歳の子と保護者15組(先着)  
¥各500円/組 📞7月11日(月)か  
ら電話・来館で

#### ◆くるくるマルシェin中本牧コミハ ～新鮮!おいしい!珍しい!

横浜野菜をコミハでGET!横浜産の  
おいしい・珍しい・新鮮とれたて野菜  
を販売します。  
📅7月16日(土)10時～12時

#### ◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

かっこよく体を動かそう!  
📅7月16日(土)①13時15分～14時  
15分/未就学児、②14時30分～15時  
30分/小学1～3年生、③15時45分～  
16時45分/小学4年生以上 休各15  
人(先着) ¥各700円 📞7月11日  
(月)から電話・来館で

#### ◆わいわいパネルシアター 「たまたまぼこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手  
遊び。📅7月18日(祝・月)11時30  
分～12時 休30人(先着)

#### ◆みんなあつまれ!おはなし会

「おはなし会もみの木」の絵本や紙芝  
居の読み聞かせ。📅7月27日(水)  
14時～14時30分 休30人(先着)

#### ◆アコーディオンにあわせて みんなであうたいましょう!

📅8月5日(金)①13時30分～14時  
15分、②14時30分～15時15分  
休各20人(先着) ¥各300円  
📞7月11日(月)から電話・来館で

#### ◆不調回復・スッキリヨガ ～あなたの不調を和らげる ヨガ教室開催(全4回)

毎回テーマを変え、姿勢や筋肉をヨ  
ガで整え、不調をスッキリ回復に導  
きます。📅8月9日、9月6日、10月4  
日、11月1日の火曜13時30分～14時  
30分 休15人(先着) ¥2,000円  
📞7月11日(月)から電話・来館で

### 本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(二の谷)  
☎623-6699  
休毎週火曜・木曜

#### ◆「本牧の歴史」入門講座～「盆山」 本牧に残されたお盆の歴史

本牧や各地に伝わるお盆の習慣をお  
話します。📅7月18日(祝・月)10  
時～12時・22日(金)14時～16時  
休各30人(先着) ¥各200円 📞7  
月11日(月)から電話・FAX(☎☎☎)  
を記入)・来館で

◆相続セミナー

～家族が助かる3つの生前防衛策  
 7月27日(水) 14時～16時 10人(先着) ¥200円 7月11日(月)から電話・FAX(行・図・図)を記入・来館で

横浜吉田中学校コミュニティハウス

山田町3-9(伊勢佐木長者町駅)  
 ☎262-2629  
 休 毎週月曜・木曜

◆夏のこどもおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど。  
 7月24日(日)14時～14時30分  
 3歳～小学校低学年の子と保護者5組(先着) 7月12日(火)から電話・来館で

◆認知症予防健康フラダンス

いすに座ってフラダンスの動きを行い、脳と体を活性化します。  
 7月29日(金)10時30分～11時30分 10人(先着) 7月12日(火)から電話・来館で

◆苔と植物のテラリウムを作ろう

ふた付き透明ポットに苔や観葉植物を入れ、かわいいテラリウムを作ります。  
 8月7日(日)13時～14時30分  
 小・中学生10人(先着) ¥2,500円  
 7月12日(火)から電話・来館で

仲尾台中学校コミュニティハウス

仲尾台23(山手駅)  
 ☎623-6787  
 休 毎週水曜・金曜

◆大人のフォーク横丁

1970年代の楽曲を中心にギターとハーモニーの生演奏を楽しめます。  
 7月23日(土)14時～15時30分  
 30人(先着) ¥200円 7月11日(月)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。  
 7月24日(日)①10時～12時、②13時～15時 8点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 7月11日(月)から電話・来館で

山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(山元町2丁目)  
 ☎212-9099  
 休 毎週火曜・金曜

◆懐かしい歌を歌う会

ピアノにのせて、一緒に歌を楽しみましょう。  
 7月25日(月)10時～12時 12人(先着) ¥10円  
 7月11日(月)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(本牧原)  
 ☎624-1651 休 毎週火曜・木曜

◆夏の特別おはなし会

絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。小さなプレゼント付き。  
 7月13日(水)15時30分～16時  
 15人(先着)

◆夏休み企画 食品サンプル作り～夏まつりバージョン

ほんものそっくりなサンプルを作ります。  
 7月29日(金)11時～12時  
 小学生15人(先着) ¥1,000円  
 7月11日(月)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)  
 ☎621-6621 ☎621-6444  
 休 7/19(火)

◆こたりの会のおはなし・おはなし

昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。  
 7月16日(土)15時～ 5歳～小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。  
 7月20日(水)15時30分～、8月3日(水)11時～ 3歳～小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

◆おもしろい本・たのしい本しょうかいします!

小学生向けに夏休みの読書におすすめの本を紹介しします。  
 7月21日(木)10時～/小学1・2年生、10時45分～/小学3・4年生、11時30分～/小学5・6年生

◆めざせ!図書館マスター

図書館の使い方や本の探し方を楽しく学びましょう。  
 ①7月27日(水)・②28日(木)・③29日(金)10時～12時  
 ①小学1・2年生、②小学3・4年生、③小学5・6年生  
 【共通】各8人(先着) 7月13日(水)から電話・来館で

◆図書館deYES  
 ～マイクロプラスチックをやっつける～万華鏡づくり大作戦!

8月5日(金)14時～15時40分  
 小学1～4年生12人(先着)  
 7月12日(火)から電話・来館で

◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやストーリーテリ

ングなど。 8月6日(土)15時～  
 3歳～小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

◆こわいおはなし会

夏にぴったりのこわいおはなしを楽しみましょう。  
 8月9日(火)17時～  
 小学生10人(先着) 7月26日(火)から電話・来館で

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20(南太田駅)  
 ☎714-5911 ☎714-5912  
 休 第3月曜

◆フォーラム南太田マルシェ  
 ～地モノ野菜市と手づくり市

新鮮な野菜や手づくり品が並びます。  
 7月15日(金)11時～14時

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング  
 8月13日(土)・26日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～  
 各1人(先着)

▶しごとと生活設計相談

8月20日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 各1人(先着)  
 【共通】電話・オンライン相談も可  
 各50分程度 あり(有料・要予約)  
 7月11日(月)から電話・来館で

中区福祉保健活動拠点なかふく

山下町2 産業貿易センタービル4階  
 ☎681-6664 ☎641-6078

◆夏休みふくし体験講座

手話・車いす・視覚障害者サポート体験など。(3日間・全4講座・複数講座申し込み可) ※詳細はHPで  
 8月3日(水)・4日(木)・5日(金) 小学生以上各15人(先着) 7月14日(木)から電話・HPで

善意銀行

〈4月1日～4月30日受け付け分〉(敬称略)  
 株式会社クラスティタス  
 あたたかいご寄付をありがとうございました。  
 中区社会福祉協議会  
 ☎681-6664 ☎641-6078



夏休みだよ 大佛次郎記念館 スイッチョね祭り  
 この春、安泰・画「スイッチョねこ」朝倉楢・画「スイッチョねこ」の絵本が、再版・発売されました。これを記念し、夏休み期間に、スイッチョねこの世界を楽しみつつ、クイズや謎解きを楽しめるイベントを開催します。  
 7月15日(金)～8月21日(日)10時～17時30分(最終入館は閉館の30分前)  
 月曜(祝日の場合は翌日) 入館料200円(市内在住65歳以上は100円、中学生以下無料) 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内)  
 ☎622-5002 ☎622-5071

中図書館・本牧地区センターからのお知らせ

屋根改修工事のため、工事期間中は駐車駐輪場の一部が利用できなくなります。 工事期間:7月上旬～9月上旬  
 ※7月11日(月)～30日(土)は大きな音が発生する作業があります。詳しくは中図書館・本牧地区センターホームページでご確認ください。  
 中図書館 ☎621-6621 ☎621-6444  
 本牧地区センター ☎622-4501 ☎622-4828

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。

7月20日(水)、8月3日(水)15時～16時  
 ※荒天中止  
 馬の博物館(根岸台1-3 <根岸森林公園に隣接>)  
 中央図書館サービス課  
 ☎262-0050 ☎231-8299



# 食中毒に注意しましょう!

令和3年に横浜市内で発生した食中毒事件の原因物質の1位はアニサキス、2位はカンピロバクターでした。予防のポイントを知って、食中毒を防ぎましょう!

## アニサキス 青魚やイカの刺身に注意

**特徴** 体長2~3cm程度の白い半透明の寄生虫。サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イカなどに寄生。

**症状** 食べてから数時間から十数時間後に激しい腹痛、吐き気、おう吐。

### 予防のポイント

#### 新鮮さを確認

- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。
- 内臓を生で食べない。
- 明るい場所をよく見て確認し、虫体を除去する。

**アニサキスは酢やしょうゆでは死にません!**

-20℃で24時間以上の冷凍

または70℃以上で中心部まで十分に加熱

## カンピロバクター 鶏肉は十分に火を通して!

**特徴** ニワトリやウチなどの腸管内にいる細菌。少量の菌でも食中毒を発症。熱には弱い。

**症状** 食べてから2~7日後に発症。下痢、腹痛、発熱など。

### 予防のポイント

#### 肉は十分に加熱

- 中心部までしっかり火を通す(中心部を75℃で1分以上)。
- 外食するときも生や加熱不十分の肉を選ばない。

#### 肉の汚れをほかの食材に付けけない

- 生肉に触れた手や器具を十分に洗浄・消毒する。
- 包丁やまな板はできるだけ使い分ける。
- 冷蔵庫で保管する場合は密閉してほかの食材を汚さないようにする。

## 「新しい生活様式」の普及に伴うテイクアウトやデリバリーの利用について

テイクアウトやデリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は特に食中毒のリスクが高まるため、次のポイントに気を付けましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにする。
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管するなど、長時間常温で放置しないようにする。
- 再加熱するときは中心まで十分に加熱する。
- 食べる前にはしっかり手を洗う。

中区役所食品衛生係 ☎224-8337 ☎681-9323

## 中区役所の特別相談

無料です!  
個人の秘密は  
厳守します

### 法律相談 **要予約**

弁護士による法的な権利・義務関係についての相談。

☎ 毎月第1~3火曜13時~16時 📍 1人25分(先着)

☎ 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から  
※利用回数は年度内に2回までです

### 公証相談 **要予約**

公証人によるお金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成に関する相談。※7月8日(金)は実施しません。

☎ 毎月第2金曜13時~15時 📍 1人25分(先着)

☎ 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から

### 行政書士相談

行政書士による相続、各種許認可、会社・法人設立などの相談。

☎ 毎月第4金曜13時~16時 📍 1人25分(先着)

【会場】区役所1階相談室(1階総合案内でご案内します)

☎ 区役所広報相談係 ☎224-8121 ☎224-8214



## 中区ダンスフェスティバル2022

オールジャンルのダンスの祭典!

📅 7月31日(日)

【第1部/子ども中心】11時~13時

【第2部/子ども~大人】14時~17時

【第3部/大人中心】18時~19時55分

📍 関内ホール(住吉町4-42-1)

📍 400人(先着) ¥各600円

☎ 7月11日(月)から電話・FAX・E

メール(☎・チケットの必要枚数・来

場者全員の☎・☎を記入)で

## 横浜市民子どもミュージカル「横浜三塔ねこ物語2022」



横浜にそびえる3つの塔、キング・クイーン・ジャックに野良猫たちが願いを込める。地元を舞台に猫たちが奮闘するハートフルミュージカル。

📅 8月6日(土) 各80分

①13時~ ②17時~

8月7日(日) 各80分

①11時~ ②15時~

📍 関内ホール(住吉町4-42-1) 📍 各200人(先着)

¥各2,500円(高校生以下1,300円)

☎ 7月11日(月)から電話・FAX・Eメール(☎・チケット

の必要枚数・来場者全員の☎・☎を記入)で

☎ 赤い靴記念文化事業団 ☎641-3066 ☎641-1881  
☎ akaikutu@cameo.plala.or.jp

庭師たちはこうした経験を経て、三溪が構想した庭を着々と造りあげていったが、そこには試行錯誤の苦勞もあった。神奈川新聞の前身「横浜貿易新報」の大正5(1916)年9月22日の紙面には、当時三溪園で庭師の取材を務めていた和田浪蔵が記者の取材に応じて、雇われて11年間を回想した記事が見える。これによれば、川を掘りその土を盛って庭園の形ができあがると、三年がかりで磯子の杉田などの名所から梅を移植したものの、暴風により千本ほどが枯死、わずかに残ったのは四百本ほどであったこと、そのあとに植えつけた九十六種十萬株を誇った花菖蒲も長くは続かず、船三艘を仕立てて他所に運んだことなどが記されている。現在ある三溪園の花菖蒲は規模こそ昔に遠く及ばないが、往時の庭師たちの努力を想って眺めてみると、また違った印象に映るかもしれない。

三溪園の造成が始められた頃を伝える資料に、明治36(1903)年に原三溪が奈良の骨董商に宛てた書簡がある。雇い入れた庭師に奈良や京都方面を視察させるにあたりその面倒を依頼する内容で、書中では特に、奈良のある地点から塔と三笠山を望む眺望をぜひ見せてやってほしい旨を強調している。現在三溪園の代表的な景観となっている池越しの三重塔の風景との関連性をうかがわせる点で興味深い。

## 造成当初の庭師たち

本牧三ヶ谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。

# 三溪園通信 No.7



明治時代末ごろの花菖蒲の咲く園内

📍 本牧三ヶ谷58-1  
📍 三溪園入口、徒歩5分  
☎ 621-0634 ☎ 621-6343  
¥700円  
※小中学生・市内在住65歳以上(濱とカードをご提示ください。)は200円  
【開園時間】9時~17時  
(入園は閉園の30分前まで)  
📅 12月29日~31日

